



**Nombre de alumno: Merari Alejandra
García Ruiz**

**Nombre del profesor: Nayeli Morales
Gómez**

**Nombre del trabajo: super nota,
sobre el autoestima**

Materia: desarrollo humano

Grado: 6°cuatrimestre

Grupo: "B"

Comitán de Domínguez Chiapas a Julio del 2020



3.4 AFECTOS

en la visión psicoanalítica del afecto (Emde, 1980; Emde, 1988) Cada vez más los afectos fueron pensados como un complejo proceso multifacético que incluye sentimientos de placer y displacer

describen el cuadro de los movimientos hacia un modelo de organización

Estos procesos llegaron a ser vistos como una actividad cognitiva y evaluativa que funciona consciente e inconscientemente organizando el funcionamiento mental y el comportamiento

¿Como funcionan los afectos? se les conoce como señales, los afectos funcionan automáticamente y cumplen una función reguladora.

Freud notó que estaba asociado a estructuras específicas internalizadas, jerárquicamente organizadas y originadas en experiencias tempranas.

Los afectos pueden ser vistos como aspectos continuos de nuestra vida y no como característicamente intermitentes o típicamente traumáticos, aunque pueden desregularse y comprometerse en la patología.



3.4.1 AUTOESTIMA



Su significado primordial de la autoestima es la confianza en la eficacia de la propia mente, en la capacidad de pensar, de tomar decisiones de vida y de búsqueda de la felicidad.

Nathaniel Branden describe el significado de autoestima como: la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias



¿En qué consiste la autoestima?

consiste en valorar y reconocer lo que uno/a es y lo que puede llegar a ser

Según Enrique Rojas:

en ¿Quién eres?, la autoestima "se vive como un juicio positivo sobre uno mismo, al haber conseguido un entramado personal coherente basado en los cuatro elementos básicos del ser humano: físicos, psicológicos, sociales y culturales.

La autoestima es parte de la identidad personal

Lagarde explica que sin soledad no hay desarrollo de la autoestima



LA PEOR SOLEDAD ES NO ESTAR A GUSTO CON UNO MISMO.

- Mark Twain



debido a que la soledad es un estado imprescindible de conexión interior, de autoconocimiento mediante la evocación, el recuerdo, la reflexión, el análisis y la comprensión, y es, desde luego, un estado imprescindible para descansar de la tensión que produce la presencia de los otros.

Lagarde aclara que la autoestima se sostiene y se nutre de un conjunto de capacidades que provienen de la individualización que son:

: la autovaloración, la autocrítica, la autoevaluación, la disposición a la responsabilidad propia, la asunción de decisiones propias.

3.4.2 RESPETO A SI MISMO

en ocasiones el autorrespeto sea visto como la manera de defendernos ante supuestos ataques de los demás

lo cual lo reduce a una reacción ante el medio y nos impide verlo como una cualidad cuasi innata que se posee y se debería de nutrir a lo largo de la vida.

no es comparar nuestras habilidades y capacidades con las de los otros para sentirnos superiores.

¿Qué es entonces el respeto?

Es una característica esencial del ser humano, es un derecho y una obligación que se tiene por el simple hecho de existir, está relacionado con la aceptación al otro y a nosotros mismos de forma incondicional.

El respeto se deriva de la dignidad humana y nos hace capaces de vernos como personas completas, integrales y con valor intrínseco

nos permite ser lo que somos y actuar en consonancia con ello, por lo tanto, nos da la posibilidad de reconocer lo que es constructivo para uno mismo y los que nos rodean y saber cuándo y cómo responder a las demandas de los demás.

El respeto se trata reconocer que nuestro cuerpo es valioso y parte fundamental de nuestra identidad

El respeto a uno mismo conlleva el autocontrol, el equilibrio en la expresión de sentimientos y emociones, la habilidad para valorar, priorizar y tomar las mejores decisiones.



Pero el respeto a uno mismo y a los demás, tiene que ver con el reconocimiento de la dignidad humana, la propia y la de los otros.

Respetarnos a nosotros mismos es vivir conscientes de nuestra propia integridad y, por lo tanto, también de la integridad de los otros

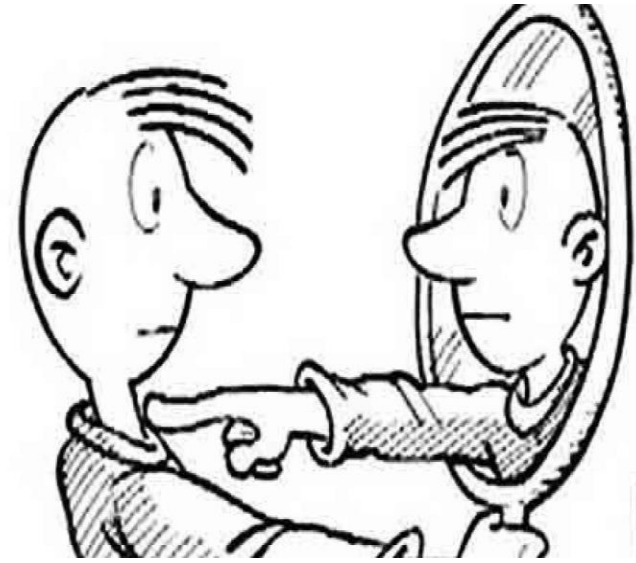
Se deriva de la dignidad humana y nos hace capaces de vernos como personas completas, integrales y con valor intrínseco

3.4.3 PILARES DE LA AUTOESTIMA

Branden propone que la autoestima se asienta en estos 6 pilares que son:

1. Vivir conscientemente.

Se trata de aceptar los errores, corregirlos y aprender de ellos. Vivir conscientemente implica ser reflexivos y conocernos profundamente (significa reconocer nuestras debilidades, pero también nuestros valores)



2. Aceptarse a sí mismo

La aceptación es clave para reforzar la autoestima. Obviamente, la aceptación no implica que no estemos dispuestos a mejorar, sino que comprendemos nuestros límites y, aun así, somos felices porque nos centramos en nuestros logros y fortalezas.



3. Autorresponsabilidad

Significa que comprendemos y aceptamos que somos responsables de nuestros comportamientos y decisiones, así como de nuestros deseos, valores y creencias; lo cual también implica que somos responsables de nuestra felicidad.



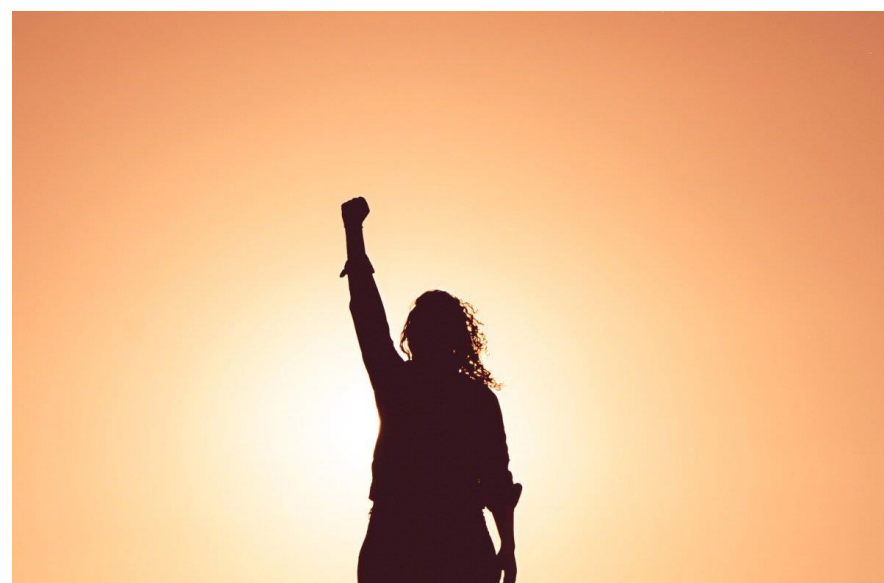
4. Autoafirmación

nos tratamos con respeto y que nos mostramos tal cual somos porque no sentimos la necesidad de cambiar tan solo para agradar a los demás por miedo a su rechazo



5. Vivir con propósito

es utilizar nuestras aptitudes para lograr algo que realmente nos apasiona y satisface



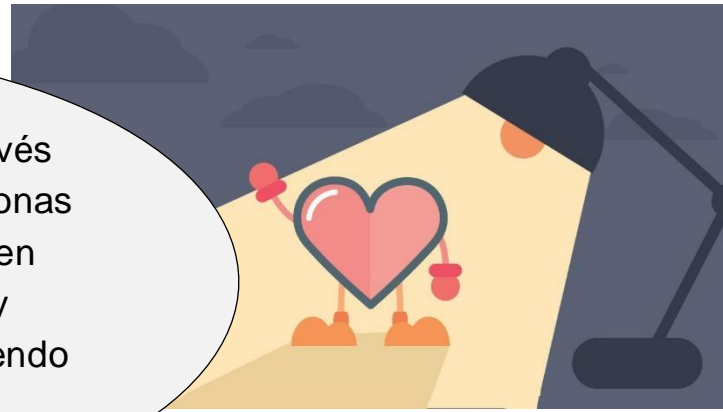
6. Integridad personal.

Es la integración de creencias, valores e ideales con nuestro modo de actuar. Implica comportarnos según lo que creemos, siendo congruentes con nuestras ideas y forma de ver el mundo



3.4.4 PROMOCION DE UNA SANA AUTOESTIMA

La autoestima se conforma a través de las valoraciones que las personas hacen de sí mismos basándose en los pensamientos, experiencias y sentimientos que han ido recogiendo a lo largo de sus vidas.



Y esto influye en el respeto que se siente hacia uno mismo y en la confianza en sus propias capacidades

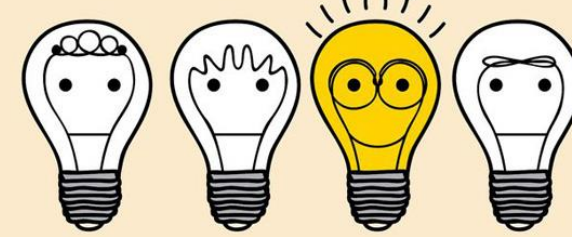


las personas con una autoestima sana confían en sus recursos, en aquello que son capaces de hacer, pensar y sentir, esto les permite creerse aptos para enfrentarse e interactuar con el mundo, aportar soluciones e ideas y provocar cambios positivos en ellos y en lo que les rodea

Eva hidalgo experta en 'coaching' revela las diez claves imprescindibles para poseer una autoestima sana:



Vivir el presente



Piensa en positivo

Tener una visión positiva



Aceptar que se está en continuo desarrollo



Aceptarse a sí mismo



Ser responsable, no culpable



Reconocer los logros y capacidades



Vivir con propósitos claros y objetivos bien definidos



Salir de nuestra zona de confort

Trabajar los pensamientos limitantes y el lenguaje verbal



Hacer deporte

